



 25 Minuten

 Einfach

ÜBERBACKENER VEGGIE-TOAST

Einfach ab in den Backofen, knusprig überbacken und schon wird aus unserem vegetarischen Toast der perfekte Party-Snack.

 *So wird's gemacht :*

SCHRITT 1

Den Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. □

SCHRITT 2

Den PaprikaQuark in eine Schüssel geben und mit dem Ei verrühren. Die Toastscheiben auf dem Backblech verteilen und mit den Fingern in der Mitte flach drücken, dabei rundherum einen ca. 2 cm breiten Rand lassen.

SCHRITT 3

Die Quark Mischung in die Vertiefungen füllen und die Toasts im Ofen (Mitte) 15-20 Min. knusprig backen. Besonders lecker wird's, wenn du dir die Toasts vor dem Backen noch mit Paprika, Oliven, Zwiebel, Tomate oder Peperoni belegst und sie nach dem Backen mit frischen Kräutern bestreust. □

NÄHRWERTE

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 479/115

Fett (g): 4

Kohlenhydrate (g): 12

Eiweiß (g): 6



 Zutaten

6 Portionen

185 g MILRAM PaprikaQuark □

1 Ei (M)

6 Scheiben Toastbrot (Vollkorn, Dinkel, Buttertoast nach Geschmack)

Toppings nach Belieben (z. B. Oliven, Paprika, Zwiebeln)